

冬の食事のポイント

気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、風邪やインフルエンザなどにもかかりやすくなります。

そこで、食事の面からもこんなことに気を付けてみてはいかがでしょうか。

・体を温めましょう！・

外の寒さで体が冷え切ってしまうように、スープや鍋物などの温かい料理や、体を温める働きのある食材(生姜や長ねぎなど)をとって体の中から温めるのがおすすめです。

また、主食類に含まれる炭水化物や、油などに含まれる脂質は、体温を維持する働きがあります。



・抵抗力をつけましょう！・



野菜やくだものに多く含まれる「ビタミンA」や「ビタミンC」は鼻やのどの粘膜を丈夫にしたり、ウィルスへの抵抗力を高めたりする働きがあります。

野菜料理をしっかり食べて風邪に負けない体を作りましょう！

・丈夫な体を作りましょう！・

食事をしっかりとって、丈夫な体を作ることも大切です。

中でも、肉や魚、卵、大豆などたん白質を含む食品は、血や筋肉など体を作るためには欠かせない食べものです。



感染予防のため、
食事を作る前、とる前には
手をきれいに洗いましょう！



12月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

PAGE:1

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
ごはん 肉じゃが 揚げえびシュウマイ おひたし	横割パンズ 照り焼きイカバーガー オニオンポタージュ 黄桃缶	豚 丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) からし和え	4年青少年科学館 カレーラーメン ごまポテト パイン缶詰	小松菜ピラフ メンチカツ いちごのデザート
豚肉・大豆水煮・じゃが芋・玉ねぎ・白滝・人参・切干大根・さやいんげん・干し椎茸・生姜/えびシュウマイ(えび・魚すり身・玉ねぎ)/ほうれん草・もやし・かつお節	イカバーグ(いか・魚すり身・玉ねぎ・卵白)/ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・パセリ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ	豚肉/キャベツ・油揚げ/小松菜・白菜・焼くわ	豚肉・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・生姜・にんにく・トマト・ビュレ・りんご/じゃが芋・すりごま	米・麦・パ・コン・小松菜・玉ねぎ・人参・にんにく・ホール・コン/メンチカツ(牛肉・豚肉・豚パ・玉ねぎ)/デザート(いちご・いちご果汁)
12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃも天ぷら みかん(紅まどんな)	せわりコッパパン きなこクリーム しょうゆワントンスープ 高野豆腐のフライ	チキンカレー 厚揚げサラダ	しょうゆラーメン きなこポテト りんご	シーフードピラフ 白花豆コロッケ 切り干し大根のサラダ
豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/カラフトししゃも(子持ち)・卵	豆乳・きな粉・バター/ワントンの皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/高野豆腐・卵・ごま	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま	豚肉・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・生姜・にんにく/じゃが芋・きな粉	米・麦・パ・コン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/白花豆コロッケ(白花豆・じゃが芋・バター)/切干大根・ツナ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
ごはん 味噌けんちん汁 いわしごまフライ 磯和え	ロールパン イタリアンスープ 十勝大豆コロッケ りんご	ごはん 芋団子汁 いわしのカリカリフライ 納豆	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	ビビンバ 道産にしんフライ ヨーグルト和え
鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/いわし・生姜・卵・ごま/小松菜・白菜・のり	ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃが芋・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ/十勝大豆コロッケ(大豆水煮・じゃが芋・玉ねぎ)	鶏肉・じゃが芋・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/いわしカリカリフライ(まいわし・生姜)	豚肉・油揚げ・人参・干椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草/かぼちゃ・小豆・白玉もち	米・麦・豚ひき肉・豆腐・メンマ・人参・小松菜・もやし・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま/にしんフライ(にしん)/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・洋梨・甘夏)・ヨーグルト
12/23	12/24	12/25	始業式の日 1月15日(水)のメニューは ・牛乳 ・ハヤシライス ・コールスローサラダ  の予定です。	
ゆであげシーフードトマトソース フレンチポテト	わかめごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 釧路産たらザンギ	根菜のスープレッ フルーツカクテル		
ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・トマト缶/じゃが芋	米・麦・炊き込みわかめ・ごま/厚揚げ・小松菜/たらザンギ(すけとうだら・生姜・にんにく)	豚肉・じゃが芋・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セロリ・生姜・にんにく・トマト缶/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・洋梨・甘夏)・りんごジュース		

～12月の給食から～



○イスクリーンのじゃが芋を使用します

12月2日(月)の肉じゃがには「イスクリーン農産物を食べよう!」の食育事業として提供を受けたじゃが芋を使用します。たい肥で土づくりをした、北海道の安心安全なじゃが芋です。

○フードリサイクル玉ねぎを使用します

12月2日～6日(金)の一週間は「さっぽろ学校給食フードリサイクル」事業で栽培された玉ねぎを使用します。品種名は「さつおう」です。

○冬至献立があります

12月19日(木)は少し早めの冬至献立です。給食室で小豆を煮て、北海道産のかぼちゃ(品種名「りょうもい」)を炊き、白玉もちを加えます。今年の冬至は12月21日(土)です。